

Alfie Kohn

Liebe und Eigenständigkeit

Die Kunst bedingungsloser Elternschaft,
jenseits von Belohnung und Bestrafung

Aus dem amerikanischen Englisch
von Cordula Kolarik



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2005 Alfie Kohn

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Unconditional parenting: moving from rewards and punishments to love and reason

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © 2010 Svea Anais Perrine / photocase.com

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-015-9

Zur Kenntnis: Der Haftungsausschluss

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Einleitung	7
1 Wenn Elternliebe an Bedingungen geknüpft ist	17
2 Liebe schenken und Liebe entziehen	33
3 Zu viel Kontrolle	57
4 Strafen sind schädlich	77
5 Zum Erfolg gedrängt	91
6 Was hindert uns daran, bessere Eltern zu sein?	111
7 Grundsätze bedingungsloser Elternliebe	137
8 Liebe ohne Wenn und Aber	163
9 Mitspracherecht für Kinder	193
10 Die Sicht des Kindes	221
Anhang: Erziehungsstile	245
Anmerkungen	257
Literaturverzeichnis	283
Danksagung	297

*Ein wenig Menschlichkeit ist viel mehr wert
als alle Vorschriften der Welt.*

Jean Piaget

Einleitung

Schon bevor ich Kinder hatte, wusste ich, dass es nicht nur eine Freude, sondern auch eine Herausforderung sein würde, Eltern zu sein. Aber ich wusste es nicht *wirklich*.

Ich wusste nicht, wie erschöpft oder ratlos man sich fühlen konnte und wie ich jedes Mal, wenn mir alles über den Kopf wuchs, irgendwie doch weitermachen musste.

Ich begriff nicht, dass Kinder manchmal deshalb so laut schreien, dass die Nachbarn kurz davor sind, das Jugendamt zu rufen, weil man die falsche Sorte Nudeln zum Abendessen gekocht hat.

Mir war nicht klar, dass sich die Atemübungen, die Frauen bei Kursen zum Thema natürliche Geburt lernen, erst dann wirklich auszahlen, wenn das Kind schon lange auf der Welt ist.

Nie hätte ich voraussehen können, wie erleichtert ich sein würde, zu hören, dass die Kinder anderer Leute mit den gleichen Dingen zu kämpfen haben und sich manchmal ähnlich verhalten wie meine. (Noch befreiender ist die Erkenntnis, dass auch andere Eltern dunkle Momente

haben, in denen sie merken, dass sie ihr eigenes Kind nicht mögen, oder sich fragen, ob es das alles wert ist, oder diverse andere unaussprechliche Gedanken hegen.)

Fazit: Kinder großzuziehen ist nichts für Schwächlinge. Meine Frau sagt, es sei ein Test der Fähigkeit, mit Unordnung und Unberechenbarkeit umzugehen – ein Test, für den man nicht üben kann und dessen Ergebnisse nicht immer beruhigend ausfallen. Vergessen Sie „Raketentechnik“ oder „Gehirnchirurgie“: Wenn wir betonen wollen, etwas sei eigentlich nicht so furchtbar schwer, sollten wir sagen: „Hey, es ist ja nicht so schwer wie Kinder großzuziehen ...“

Eben weil es so schwierig ist, sind wir vielleicht versucht, unsere Energie darauf zu konzentrieren, den Widerstand unserer Kinder gegenüber unseren Wünschen zu durchbrechen und sie zu bewegen, das zu tun, was wir ihnen sagen. Wenn wir nicht aufpassen, kann das unser Hauptziel werden. Es kann passieren, dass wir uns all den Leuten um uns herum anschließen, die Fügsamkeit und kurzfristigen Gehorsam bei Kindern über alles schätzen.

Vor ein paar Jahren saß ich während einer Vortragsreise in einem Flugzeug, das gerade gelandet war und zum Flugsteig rollte. Sobald ein Ton signalisierte, dass wir aufstehen und unser Handgepäck heruntersuchen durften, beugte sich einer meiner Sitznachbarn in die Reihe vor uns und beglückwünschte die Eltern eines kleinen Jungen, der dort saß. „Er war auf dem Flug so ein guter Junge!“, erklärte er.

Denken Sie einen Augenblick lang über das Schlüsselwort in dem Satz nach. Gut ist ein Adjektiv voller moralischer Bedeutungen. Es kann ein Synonym für *ethisch* oder *ehrenwert* oder *mitfühlend* sein. Doch wenn man von Kindern spricht, heißt das Wort oft nichts weiter als *ruhig* – oder vielleicht *keine Nervensäge*. Als ich diese Bemerkung im Flugzeug hörte, machte es bei mir *klick*. Mir wurde klar, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft sich genau das am meisten von Kindern wünschen: nicht, dass sie fürsorglich, kreativ oder neugierig sind, sondern einfach dass sie sich gut benehmen. Ein „gutes“ Kind – vom Säugling bis zum Jugendlichen – ist eines, das uns Erwachsene nicht allzu sehr stört.

Es mag sein, dass sich die Strategien, dieses Ergebnis zu erreichen, im Lauf der letzten paar Generationen geändert haben. Während Kinder einst harten körperlichen Bestrafungen unterworfen waren, werden

sie jetzt vielleicht zu Auszeiten verurteilt oder bekommen Belohnungen, wenn sie uns gehorchen. Doch verwechseln Sie neue Mittel nicht mit neuen Zielen. Das Ziel ist noch immer Kontrolle, auch wenn wir diese mit moderneren Methoden sicherstellen. Der Grund dafür ist nicht der, dass uns unsere Kinder nicht am Herzen lägen. Es hat mehr damit zu tun, dass uns der ständige alltägliche Druck des Familienlebens überwältigt. Die Notwendigkeit, die Kinder ins Bett oder Auto, in die Badewanne und wieder heraus zu bekommen, macht es uns schwer, einen Schritt zurückzutreten und zu sehen, was wir eigentlich tun.

Wenn es uns nur darum geht, Kinder dazu zu bewegen, zu tun, was wir sagen, ist das unter anderem deshalb problematisch, weil es möglicherweise im Widerspruch zu anderen, höher gesteckten Zielen, die wir für sie haben, steht. Heute Nachmittag geht es Ihnen vielleicht nur darum, dass Ihr Sohn damit aufhört, im Supermarkt einen Aufstand zu machen, und sich damit abfindet, dass Sie ihm keine große, bunte Tüte Süßigkeiten, die als Frühstücksflocken getarnt sind, kaufen werden. Aber es lohnt sich, etwas weiter zu blicken. In den Workshops, die ich für Eltern leite, beginne ich gern mit der Frage: „Was sind Ihre *langfristigen* Ziele für Ihre Kinder? Welches Wort oder welcher Ausdruck kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie beschreiben möchten, wie Sie sich Ihre Kinder wünschen würden, wenn sie erwachsen sind?“

Denken Sie einen Moment darüber nach, wie Sie diese Frage beantworten würden. Wenn ich Elterngruppen auffordere, die wichtigsten langfristigen Ziele zu nennen, die sie für ihre Kinder haben, bekomme ich landesweit bemerkenswert ähnliche Antworten zu hören. Die Liste, die von einer Gruppe erstellt wurde, war typisch: Die Eltern sagten, sie wünschten sich, dass ihre Kinder glückliche, ausgeglichene, selbstständige, ausgefüllte, produktive, selbstbewusste, seelisch gesunde, freundliche, rücksichtsvolle, verantwortungsbewusste, liebevolle, wissbegierige und zuversichtliche Menschen würden.

Was an dieser Liste von Adjektiven interessant ist – und was daran nützlich ist, überhaupt über diese Frage nachzudenken –, ist, dass sie uns dazu anregt, uns zu fragen, ob das, was wir tun, mit dem im Einklang steht, was wir wirklich wollen. Helfen meine alltäglichen Erziehungsmethoden wohl meinem Kind, zu dem Menschen heranzuwachsen, den ich mir wünschen würde? Trägt das, was ich gerade im Supermarkt zu

meinem Kind gesagt habe, wenigstens ein bisschen dazu bei, dass es ein glücklicher, ausgeglichener, selbstständiger, ausgefüllter und so weiter Mensch werden kann – oder ist es möglich (schluck), dass die Art, wie ich mit solchen Situationen umgehe, ein solches Ergebnis *weniger wahrscheinlich* macht? Falls ja, was sollte ich stattdessen tun?

Wenn Sie es zu entmutigend finden, sich vorzustellen, was für Menschen Ihre Kinder in vielen Jahren vielleicht sind, denken Sie darüber nach, was Ihnen heute wirklich wichtig ist. Stellen Sie sich vor, Sie wären bei einer Geburtstagsfeier oder im Flur der Schule Ihres Kindes. Hinter einer Ecke stehen zwei andere Eltern, die nicht wissen, dass Sie da sind. Sie hören, wie die beiden über... Ihr Kind reden! Von all dem, was sie sagen könnten – worüber würden Sie sich am meisten freuen?¹ Denken Sie einen Moment darüber nach, welches Wort oder welchen Satz Sie besonders gerne hören würden. Ich vermute – und hoffe –, dass es nicht der Satz wäre: „Mensch, dieses Kind tut alles, was man ihm sagt, und macht nie einen Mucks.“ Die entscheidende Frage ist, ob wir uns nicht manchmal so verhalten, als wäre es *das*, was uns am wichtigsten ist.

Vor fast fünfundzwanzig Jahren rezensierte eine Sozialpsychologin namens Elizabeth Cagan eine Reihe zeitgenössischer Erziehungsratgeber und kam zu dem Schluss, dass sie größtenteils eine pauschale Akzeptanz elterlicher Vorrechte“ mit „kaum ernsthafter Berücksichtigung der Bedürfnisse, Gefühle oder der Entwicklung eines Kindes“ widerspiegeln. Die vorherrschende Grundannahme, fügte sie hinzu, sei offenbar die, dass die Wünsche der Eltern „automatisch legitim“ seien und man daher nur über die Frage diskutieren müsse, wie man Kinder dazu bewegen könne, all das zu tun, was man ihnen sage.²

Leider hat sich seitdem nicht viel geändert. Jedes Jahr werden in den Vereinigten Staaten mehr als hundert Erziehungsbücher veröffentlicht,³ außerdem zahllose Artikel in Elternzeitschriften, und die meisten sind voller Ratschläge, wie man Kinder dazu bringen kann, unsere Erwartungen zu erfüllen, wie man ihr Verhalten steuern kann, wie man sie dressieren kann, als ob es Haustiere wären. Viele dieser Ratgeber enthalten auch aufmunternde Worte über die Notwendigkeit, Kindern Paroli zu bieten und unsere Macht durchzusetzen – und in manchen Fällen werden jegliche Zweifel, die wir angesichts dessen haben mögen, explizit für unnötig

erklärt. Diese Tendenz spiegelt sich sogar in den Titeln jüngst erschiener Bücher wider: *Keine Angst vor Disziplin; Eltern haben die Zügel in der Hand; Eltern an der Macht; Die Macht in die Hand nehmen; Zurück an der Macht; Disziplin für Ihr Vorschulkind – ohne schlechtes Gewissen; Weil ich die Mama bin – darum; Das Steuer in die Hand nehmen; Erziehung ohne Schuldgefühle; „Die Antwort lautet Nein“* und so weiter.

Einige dieser Bücher verteidigen altmodische Werte und Methoden („Dir wird der Hintern ganz schön wehtun, wenn dein Vater nach Hause kommt“), während sich andere für neomodische Verfahren einsetzen („Gut gemacht! Du hast Pipi ins Töpfchen gemacht, Schatz! Jetzt kannst du deinen Aufkleber haben!“). Doch in keinem Fall fordern sie uns auf, uns zu vergewissern, ob das, was wir von unseren Kindern verlangen, auch vernünftig – oder in ihrem Interesse – ist.

Wie Ihnen vielleicht aufgefallen ist, enthalten viele dieser Bücher Vorschläge, die sich als, sagen wir mal, nicht sonderlich hilfreich erweisen, auch wenn sie bisweilen mit Hilfe absurd unrealistischer Eltern-Kind-Dialoge, die zeigen sollen, wie gut sie funktionieren, veranschaulicht werden.⁴ Zwar kann es frustrierend sein, über Methoden zu lesen, die sich als unwirksam erweisen, doch es ist viel gefährlicher, wenn in Büchern überhaupt nicht die Frage gestellt wird, was wir eigentlich unter „wirksam“ verstehen. Wenn wir uns keine Gedanken über unsere Ziele machen, haben wir nichts weiter als Praktiken, die nur dazu dienen sollen, Kinder dazu zu bewegen, zu tun, was man ihnen sagt. Das heißt, wir konzentrieren uns nur darauf, was für uns am bequemsten ist, nicht darauf, was sie brauchen.

Noch ein Wort über Erziehungsratgeber: Der Rat, den die meisten von ihnen geben, beruht nur auf der willkürlichen Meinung des Autors, illustriert durch sorgfältig ausgesuchte Anekdoten, die seine Sichtweise stützen. Selten wird überhaupt erwähnt, was Forschungen über die betreffenden Themen zu sagen haben. Ja, es ist möglich, das Erziehungsregal in Ihrer örtlichen Buchhandlung Titel für Titel durchzugehen, ohne überhaupt zu merken, dass es eine bedeutende Menge wissenschaftlicher Studien über verschiedene Erziehungsmethoden gibt.

Ich weiß, manche Leser sind skeptisch, wenn behauptet wird, „Studien zeigten“, dies und das sei wahr, und das ist auch verständlich. Erstens sagen Menschen, die mit solchen Sätzen um sich werfen, oft nicht, von

welchen Studien sie eigentlich reden, geschweige denn, wie sie durchgeführt wurden oder wie signifikant ihre Ergebnisse waren. Und zweitens stellt sich wieder diese vertrackte Frage: Wenn ein Forscher behauptet, er habe bewiesen, es sei wirksamer, seinem Kind gegenüber x zu tun als y , möchten wir ihn sofort fragen: „Was genau verstehen Sie unter *wirksam*? Meinen Sie, dass es Kindern in psychischer Hinsicht besser geht, wenn man x tut? Führt x dazu, dass sich die Kinder mehr Gedanken darüber machen, welche Auswirkungen ihr Handeln auf andere Menschen hat? Oder ist bei Anwendung von x einfach nur die Wahrscheinlichkeit, blinden Gehorsam zu erreichen, größer?“

Manche Experten und auch manche Eltern scheinen sich nur für diese letzte Frage zu interessieren. Eine erfolgreiche Strategie ist nach ihrer Definition alles, was Kinder dazu bringt, Anweisungen zu befolgen. Ihre Sicht beschränkt sich mit anderen Worten darauf, wie Kinder sich *verhalten*, ohne zu berücksichtigen, was sie empfinden, wenn sie einer bestimmten Aufforderung nachkommen sollen, oder was sie über denjenigen denken, dem es gelungen ist, sie zum Befolgen der Anweisung zu bewegen. Dies ist eine recht zweifelhafte Weise, den Wert elterlichen Eingreifens zu beurteilen. Forschungsergebnisse legen nahe, dass sich selbst Erziehungsmethoden, die zu „wirken“ scheinen, oft als sehr viel weniger erfolgreich herausstellen, wenn man sinnvollere Kriterien anlegt. Die Festlegung des Kindes auf ein bestimmtes Verhalten ist oft nur oberflächlich, und das Verhalten ist daher von kurzer Dauer.⁵

Doch das ist noch nicht alles. Das Problem liegt nicht nur darin, dass uns viel entgeht, wenn wir unsere Strategien nur danach beurteilen, ob sie Kinder dazu bringen, uns zu gehorchen, sondern auch darin, dass Gehorsam selbst nicht immer wünschenswert ist. Es gibt so etwas wie zu gutes Benehmen. In einer Studie etwa wurden Kleinkinder in Washington, D.C., beobachtet, bis sie fünf Jahre alt waren, und es wurde festgestellt, dass „häufige Fügsamkeit manchmal mit Verhaltensstörungen assoziiert“ war. Umgekehrt könne ein gewisses Maß an Widerstand gegen die elterliche Autorität ein „positives Zeichen“ sein. Andere Psychologen schildern im *Journal of Abnormal Child Psychology* ein beunruhigendes Phänomen, das sie als „zwanghafte Fügsamkeit“ bezeichneten und bei dem Kinder aus Angst vor ihren Eltern alles tun, was man ihnen sagt – sofort und ohne nachzudenken. Auch viele Therapeuten haben sich zu

den emotionalen Folgen eines exzessiven Bedürfnisses, Erwachsenen zu gefallen und zu gehorchen, geäußert. Sie weisen darauf hin, dass Kinder mit auffallend gutem Benehmen tun, was ihre Eltern von ihnen wollen, und das werden, was sich ihre Eltern von ihnen wünschen – jedoch oft um den Preis, dass sie ein Gefühl für sich selbst verlieren.⁶

Man könnte sagen, dass Disziplin Kindern nicht immer hilft, *Selbstdisziplin* zu entwickeln. Doch selbst dieses zweite Ziel ist nicht immer so ausschließlich positiv, wie man denkt. Es ist nicht unbedingt besser, Kinder dazu zu bewegen, unsere Wünsche und Werte zu verinnerlichen, so dass sie auch dann, wenn wir nicht in der Nähe sind, tun, was wir wollen. Verinnerlichung – oder Selbstdisziplin – fördern zu wollen, kann auf den Versuch hinauslaufen, das Verhalten von Kindern per Fernsteuerung zu lenken. Das ist nur eine stärkere Form von Gehorsam. Schließlich ist es ein großer Unterschied, ob ein Kind etwas tut, weil es glaubt, es sei richtig, dies zu tun, oder ob ein Kind etwas nur aus Pflichtgefühl tut. Dafür zu sorgen, dass Kinder unsere Werte verinnerlichen, ist nicht dasselbe wie ihnen zu helfen, eigene Werte zu entwickeln.⁷ Und es ist genau das Gegenteil von dem Ziel, dass Kinder selbstständig denken sollen.

Die meisten von uns, davon bin ich überzeugt, wünschen sich tatsächlich, dass unsere Kinder selbstständig denken, Durchsetzungsvermögen und innere Festigkeit haben... wenn sie mit ihren Freunden zusammen sind. Wir hoffen, dass sie Menschen, die andere schikanieren, die Stirn bieten und Gruppendruck widerstehen können, vor allem wenn es um Sex und Drogen geht. Doch wenn es uns wichtig ist, dass unsere Kinder nicht „Opfer der Ideen anderer“ werden, müssen wir sie lehren, „selbst über alle Ideen, einschließlich der von Erwachsenen, nachzudenken“.⁸ Oder anders herum: Wenn wir zu Hause großen Wert auf Gehorsam legen, kann das dazu führen, dass unsere Kinder auch das befolgen, was Menschen außerhalb von zu Hause ihnen sagen. Die Autorin Barbara Coloroso bemerkt, dass sie Eltern von Teenagern oft klagen hört: „Er war so ein braves Kind, so wohlherzogen, hatte so gute Manieren, hat sich so gut gekleidet. Doch sehen Sie sich ihn jetzt an!“ Darauf antwortet sie:

Seit er klein war, zog er sich so an, wie Sie es ihm sagten; er verhielt sich so, wie Sie es ihm sagten; er sagte das, was Sie ihm vorsagten. Er hat stets darauf gehört, dass ihm jemand anders sagte, was er tun sollte ... Er hat

sich nicht verändert. Er hört noch immer darauf, dass ihm jemand anders sagt, was er tun soll. Das Problem ist nur, dass derjenige nicht mehr Sie sind, sondern Leute in seinem Alter.

Je mehr wir über unsere langfristigen Ziele für unsere Kinder nachdenken, umso komplizierter wird es. Jedes Ziel könnte sich als problematisch herausstellen, wenn wir es isoliert betrachten: Nur wenige Eigenschaften sind so wichtig, dass wir bereit wären, alles andere zu opfern, um sie zu erreichen. (Zum Thema Glück etwa siehe Kapitel 10, Anmerkung 1.) Vielleicht ist es klüger, Kindern zu helfen, ein Gleichgewicht zwischen entgegengesetzten Eigenschaften zu erreichen – also etwa unabhängig, *aber auch* fürsorglich zu sein oder zuversichtlich *und dennoch* bereit, die eigenen Grenzen zu erkennen. Ebenso betonen manche Eltern vielleicht, ihnen sei es am wichtigsten, ihren Kindern zu helfen, sich selbst Ziele zu setzen und sie zu erreichen. Wenn wir derselben Ansicht sind, müssen wir uns auf die Möglichkeit gefasst machen, dass sie andere Entscheidungen treffen als wir und sich Werte zu eigen machen, die nicht dieselben sind wie unsere.

Das Nachdenken über langfristige Ziele kann uns in vielerlei Richtungen führen, doch was ich betonen will, ist, dass wir gründlich über diese Ziele nachdenken sollten. Sie sollten unser Prüfstein sein und uns daran hindern, im Treibsand des täglichen Lebens mit seiner ständigen Versuchung, alles zu tun, wodurch sich Folgsamkeit erreichen lässt, zu versinken. Als Vater zweier Kinder kenne ich die Frustrationen und Herausforderungen, die zu diesem Job dazugehören, nur zu gut. Es gibt Zeiten, wenn meine besten Strategien versagen, wenn mir die Geduld reißt, wenn ich einfach nur will, dass meine Kinder tun, was ich ihnen sage. Es ist schwer, den Gesamtzusammenhang im Blick zu behalten, wenn eins meiner Kinder im Restaurant herumkreischt. Im Übrigen ist es manchmal ebenso schwer, daran zu denken, was *wir* eigentlich für Menschen sein wollen, wenn wir gerade einen hektischen Tag erleben oder merken, wie uns weniger edle Regungen überkommen. Es ist schwer, aber es lohnt sich.

Manche Menschen begründen das, was sie tun, dadurch, dass sie die bedeutsameren Ziele – etwa den Versuch, ein guter Mensch zu sein oder sein Kind zu einem guten Menschen zu erziehen – als „idealistisch“ abtun.

Doch das bedeutet nur, Ideale zu haben, ohne die wir nicht viel wert sind. „Idealistisch“ muss nicht „praxisfern“ bedeuten. Ja, sowohl pragmatische als auch moralische Gründe sprechen dafür, sich auf langfristige Ziele statt auf sofortige Folgsamkeit zu konzentrieren und daran zu denken, was unsere Kinder brauchen, statt nur daran, was wir von ihnen verlangen, und das ganze Kind statt nur das Verhalten zu sehen.

In diesem Buch werde ich erläutern, warum es sinnvoll ist, sich von den üblichen Strategien, Kinder als Objekte zu behandeln, abzuwenden und Wege zu finden, mit ihnen *zusammen* zu arbeiten. Zwar wird mit vielen Menschen – Erwachsenen wie Kindern – ständig etwas getan, als wären sie Objekte. Doch es genügt nicht, zu antworten: „Nun, so ist die Welt eben“, wenn man etwas dagegen einwendet, Strafen und Belohnungen zu benutzen, um das Verhalten von Menschen zu steuern. Die entscheidende Frage lautet: Was für Menschen sollen unsere Kinder werden? Menschen, die Dinge so hinnehmen, wie sie sind, oder Menschen, die versuchen, etwas zu verbessern?

So etwas zu sagen, ist subversiv. Es verkehrt konventionelle Erziehungsratschläge ins Gegenteil und es stellt das kurzfristige Bemühen, sie dazu zu bringen, nach unserer Pfeife zu tanzen, auf die Probe. Für manche von uns stellt es vielleicht vieles von dem, was wir tun – und möglicherweise auch das, was mit uns getan wurde, als wir klein waren –, in Frage.

In diesem Buch geht es nicht nur um Erziehungsmethoden, sondern umfassender um die Art, wie wir uns unseren Kindern gegenüber verhalten sowie darum, wie wir über sie denken und fühlen. Das Buch soll Ihnen helfen, zu Ihrer eigenen Intuition zurückzufinden und sich bewusst zu werden, was wirklich wichtig ist – nachdem der Schlafanzug angezogen ist, die Hausaufgaben erledigt und die Geschwisterstreitereien endlich beigelegt sind. Es fordert sie auf, Ihre grundlegenden Annahmen über Eltern-Kind-Beziehungen zu überdenken.

Vor allem bietet dieses Buch praktische Alternativen für die Taktiken, die wir manchmal versucht sind zu benutzen, um unsere Kinder dazu zu bewegen, sich besser zu benehmen oder erfolgreicher zu werden. Ich glaube, dass diese Alternativen unseren Kindern helfen können, zu guten Menschen heranzuwachsen – gut im umfassendsten Sinne des Wortes.

1 Wenn Elternliebe an Bedingungen geknüpft ist

Bisweilen hat mich der Gedanke getröstet, dass sich meine Kinder trotz all der Fehler, die ich als Vater gemacht habe (und die ich weiterhin machen werde), gut entwickeln werden, ganz einfach deshalb, weil ich sie aus ganzem Herzen liebe. Schließlich heilt Liebe alle Wunden. Alles besiegt die Liebe. Liebe bedeutet, sich nie dafür entschuldigen zu müssen, dass man heute Morgen in der Küche einen Wutanfall bekommen hat.

Dieser beruhigende Gedanke beruht auf der Vorstellung, es gäbe ein Ding namens Elternliebe, eine einzige Substanz, die man seinen Kindern in einer größeren oder kleineren Menge schenken könne (wobei eine größere Menge natürlich besser sei). Doch was ist, wenn sich diese Annahme als verhängnisvolle Vereinfachung erweist? Was ist, wenn es tatsächlich verschiedene Arten gibt, ein Kind zu lieben, und wenn nicht alle davon gleichermaßen wünschenswert sind? Die Psychoanalytikerin Alice Miller hat einmal bemerkt, es sei möglich, ein Kind hingebungsvoll zu lieben –

ihm jedoch nicht die Art von Liebe zu schenken, die es braucht. Falls sie Recht hat, ist nicht nur die Frage entscheidend, ob – oder wie sehr – wir unsere Kinder lieben. Es kommt auch darauf an, *wie* wir sie lieben.

Wenn wir das verstanden haben, könnten wir ziemlich schnell eine lange Liste verschiedener Arten elterlicher Liebe erstellen und Ratschläge geben, welche besser sind als andere. In diesem Buch wird ein solcher Unterschied näher beleuchtet: Kinder dafür zu lieben, *was sie tun*, oder Kinder dafür zu lieben, *wer sie sind*. Die erste Art von Liebe ist an Bedingungen geknüpft, das heißt, Kinder müssen sich unsere Liebe dadurch verdienen, dass sie sich so verhalten, wie wir es für angemessen halten, oder dadurch, dass ihre Leistungen unseren Erwartungen entsprechen. Die zweite Art von Liebe ist *bedingungslos*: Sie hängt nicht davon ab, wie sie sich verhalten, ob sie erfolgreich sind oder gute Manieren haben oder irgendetwas sonst.

Ich möchte das Konzept bedingungsloser Elternliebe mit einem Werturteil und einer Voraussage begründen. Das Werturteil lautet ganz einfach: Kinder sollten sich unsere Anerkennung nicht verdienen müssen. Wir sollten sie, wie meine Freundin Deborah sagt, „ohne jeden Grund“ lieben. Darüber hinaus kommt es nicht nur darauf an, dass wir selbst davon überzeugt sind, sie bedingungslos zu lieben, sondern dass sie sich auch auf diese *Weise geliebt fühlen*.

Die Voraussage lautet, dass es sich positiv auswirken wird, wenn wir Kinder bedingungslos lieben. Es ist nicht nur in moralischer Hinsicht das Richtige, sondern es ist auch klug, dies zu tun. Kinder haben das Bedürfnis, so, wie sie sind, und als die Menschen, die sie sind, geliebt zu werden. Wenn sie das erleben, können sie sich selbst als im Grunde gute Menschen annehmen, auch wenn ihnen etwas misslingt oder sie einmal versagen. Und wenn dieses Grundbedürfnis erfüllt ist, sind sie auch freier, andere Menschen anzunehmen und ihnen zu helfen. Kurz gesagt, bedingungslose Liebe ist das, was Kinder brauchen, um zu gedeihen.

Dennoch tendieren wir Eltern oft dazu, unsere Anerkennung an Bedingungen zu knüpfen. Dies liegt nicht nur an den Überzeugungen, die uns vermittelt wurden, sondern auch an der Art, wie wir erzogen wurden. Man könnte sagen, wir wurden dazu konditioniert, unsere Liebe von Bedingungen abhängig zu machen. Die Wurzeln dieser Neigung reichen tief ins amerikanische (und auch deutsche) Bewusstsein. Tatsächlich scheint

bedingungsloses Annehmen sogar als Vorstellung Seltenheitswert zu haben: Wenn man im Internet nach Varianten des Wortes *bedingungslos* sucht, stößt man größtenteils auf Diskussionen über Religion oder über Haustiere. Offenbar fällt es vielen Leuten schwer, sich Liebe zwischen Menschen ohne Bedingungen vorzustellen.

Für ein Kind beziehen sich diese Bedingungen zum Teil auf *gutes Benehmen* und zum Teil auf *Leistung*. In diesem und dem folgenden Kapitel geht es um das Benehmen und vor allem darum, wie viele verbreitete Erziehungsstrategien bei Kindern das Gefühl hervorrufen, sie würden nur dann akzeptiert, wenn sie sich so benehmen, wie wir es von ihnen verlangen. In Kapitel 5 werde ich erläutern, wie manche Kinder schlussfolgern, die Liebe ihrer Eltern hänge von ihrer Leistung – etwa in der Schule oder beim Sport – ab.

In der zweiten Hälfte dieses Buches mache ich konkrete Vorschläge, wie wir diesen Ansatz hinter uns lassen und unseren Kindern etwas schenken können, was der Art von Liebe, die sie brauchen, näher kommt. Zunächst jedoch möchte ich das Konzept von Elternliebe, die an Bedingungen geknüpft ist, umfassender untersuchen: welche Annahmen ihm zugrunde liegen (und inwiefern sich diese von denen unterscheiden, die bedingungsloser Liebe zugrunde liegen) und welche Auswirkungen es auf Kinder hat.

Zwei Arten, mit Kindern umzugehen: Annahmen, die ihnen zugrunde liegen

Meine Tochter Abigail machte einige Monate nach ihrem vierten Geburtstag eine schwierige Phase durch, vielleicht weil ein Rivale in die Familie gekommen war. Sie widersetzte sich, wenn man sie um etwas bat, war oft schlecht gelaunt, schrie, stampfte mit den Füßen auf. Alltägliche Rituale eskalierten schnell zu Machtkämpfen. Ich weiß noch, wie sie eines Abends versprochen hatte, nach dem Essen gleich in die Wanne zu gehen. Doch sie tat es nicht – und als wir sie an ihr Versprechen erinnerten, schrie sie so laut, dass ihr kleiner Bruder aufwachte. Als wir sie baten, leiser zu sein, schrie sie weiter.

Nun stellt sich folgende Frage: Sollten meine Frau und ich, nachdem sich alles wieder beruhigt hatte, zum normalen Abendritual, das darin bestand, mit Abigail zu kuscheln und ihr ein Buch vorzulesen, übergehen? Bei einem Erziehungsansatz, bei dem Elternliebe an Bedingungen geknüpft ist, lautet die Antwort nein: Wir würden ihr inakzeptables Verhalten belohnen, wenn wir die üblichen angenehmen Beschäftigungen darauf folgen ließen. Diese Beschäftigungen sollten heute ausfallen und man sollte ihr sanft, aber bestimmt mitteilen, warum diese „Konsequenz“ verhängt werde.

Diese Handlungsweise kommt vielen von uns angenehm vertraut vor und stimmt mit dem überein, was in vielen Elternratgebern empfohlen wird. Darüber hinaus muss ich zugeben, dass ich eine gewisse Genugtuung dabei empfunden hätte, meine Autorität zu demonstrieren, weil ich mich über Abigails Trotz wirklich ärgerte. Ich hätte das Gefühl gehabt, dass ich, der Vater, mich durchsetzte, ihr klarmachte, dass sie sich nicht so aufführen durfte. Ich wäre wieder derjenige, der die Macht hätte.

Der bedingungslose Erziehungsansatz sagt jedoch, dass dies eine Versuchung sei, der man widerstehen sollte, und dass wir sehr wohl mit unserer Tochter kuscheln und ihr wie gewohnt eine Geschichte vorlesen sollten. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir das, was gerade geschehen war, einfach ignorieren sollten. Bedingungslose Elternliebe ist kein schicker Begriff für die Vorstellung, man solle Kinder alles tun lassen, was sie wollen. Es ist sehr wichtig (sobald der Sturm vorüber ist), etwas zu lehren, gemeinsam nachzudenken – und genau das taten wir auch mit unserer Tochter, nachdem wir ihr eine Geschichte vorgelesen hatten. Was wir ihr vermitteln wollten, konnte sie viel besser lernen, wenn sie wusste, dass unsere Liebe zu ihr durch ihr Verhalten ungeschmälert war.

Ob wir uns darüber Gedanken gemacht haben oder nicht – jeder dieser beiden Erziehungsstile beruht auf ganz bestimmten Ansichten über Psychologie, über Kinder und sogar über die Natur des Menschen. Zunächst einmal steht der an Bedingungen geknüpfte Erziehungsansatz in einem engen Zusammenhang mit einer als Behaviorismus bekannten Gedankenrichtung, die im Allgemeinen mit B. F. Skinner verbunden wird. Sie zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie den Blick ausschließlich auf das Verhalten richtet, wie der Name schon sagt. Gemäß dieser Ansicht ist an Menschen nur das von Bedeutung, was man sehen

und messen kann. Einen Wunsch oder eine Angst kann man nicht sehen, daher konzentriert man sich nur darauf, was Menschen *tun*.

Weiterhin glaubt man, alle Verhaltensweisen träten nur auf, wenn sie „verstärkt“ würden, und hörten ebenso wieder auf, wenn sie nicht „verstärkt“ würden. Behavioristen gehen davon aus, dass sich alles, was wir tun, dadurch erklären lässt, ob es eine Art Belohnung nach sich zieht, sei es eine, die gezielt angeboten wird, oder eine, die von Natur aus auftritt. Wenn sich ein Kind seinen Eltern gegenüber liebevoll verhält oder seinen Nachtisch mit einem Freund teilt, liege das nur daran, dass dies in der Vergangenheit positive Folgen für es gehabt hat.

Kurzum: Äußere Faktoren, zum Beispiel wofür man schon einmal belohnt (oder bestraft) wurde, bestimmen, wie „wir uns verhalten“ – und „wie wir uns verhalten“, ist gleichbedeutend mit „wer wir sind“. Sogar Menschen, die noch nie ein Buch von Skinner gelesen haben, scheinen seine Annahmen akzeptiert zu haben. Wenn Eltern und Lehrer ständig über das „Verhalten“ eines Kindes sprechen, tun sie so, als käme es nur darauf an, was auf der Oberfläche zu sehen ist. Es spielt keine Rolle, was für ein Mensch ein Kind ist, was es denkt oder fühlt oder braucht. Vergessen Sie Motive und Werte: Es kommt nur darauf an, das, was sie tun, zu ändern. Das ist natürlich eine Aufforderung, sich auf Erziehungsmethoden zu verlassen, deren einziger Zweck darin besteht, ein bestimmtes Verhalten von Kindern zu fördern oder abzustellen.

Ein konkreteres Beispiel für alltäglichen Behaviorismus: Vielleicht sind Sie schon Eltern begegnet, die ihre Kinder zwingen, sich zu entschuldigen, wenn sie etwas Verletzendes oder Gemeines getan haben. („Kannst du sagen, dass es dir leid tut?“) Was geschieht hier? Glauben die Eltern, dadurch, dass sie ihre Kinder dazu bewegen, diesen Satz auszusprechen, stellte sich auf wundersame Weise das Gefühl ein, es tue ihnen *wirklich* leid, trotz jedes gegenteiligen Anscheins? Oder, was noch schlimmer wäre, interessiert es Sie gar nicht, ob es dem Kind wirklich leid tut, weil Ehrlichkeit unwichtig ist und es nur darauf ankommt, die richtigen Worte auszusprechen? Durch erzwungene Entschuldigungen lernen Kinder nur, Dinge zu sagen, die sie gar nicht wirklich meinen – mit anderen Worten, zu lügen.

Doch dies ist nicht einfach eine isolierte Erziehungspraxis, die man überdenken sollte, sondern eins der vielen möglichen Beispiele dafür,

wie das Skinnersche Denken – die alleinige Konzentration auf das Verhalten – unser Verständnis von Kindern eingeschränkt und der Art, wie wir mit ihnen umgehen, geschadet hat. Man kann dies auch bei Programmen feststellen, mit deren Hilfe kleine Kinder lernen sollen, alleine einzuschlafen oder aufs Töpfchen zu gehen. Vom Blickwinkel dieser Programme aus gesehen, spielt es keine Rolle, *warum* ein Kind im Dunkeln weint. Der Grund könnte Angst, Langeweile, Einsamkeit, Hunger oder sonst etwas sein. Ebenso ist es unwichtig, warum ein Kleinkind nicht in die Toilette pinkeln will, wenn seine Eltern es dazu auffordern. Experten, die Schritt-für-Schritt-Rezepte anbieten, damit Kinder „lernen“, alleine in einem Zimmer zu schlafen, oder die uns empfehlen, das Pinkeln in die Toilette mit Sternchen, Süßigkeiten oder Lob zu belohnen, interessieren sich nicht für die Gedanken, Gefühle und Absichten, die einem Verhalten zugrunde liegen, sondern nur für das Verhalten als solches. (Zwar habe ich nicht nachgezählt, um den Beweis zu erbringen, aber ich würde versuchsweise folgende Faustregel vorschlagen: Der Wert eines Erziehungsbuches ist umgekehrt proportional zu der Anzahl der Erwähnungen des Wortes *Verhalten*.)

Kommen wir noch einmal auf Abigail zu sprechen. Bei einem an Bedingungen geknüpften Erziehungskonzept wird angenommen, dass wir, wenn wir ihr vorlesen oder auf andere Weise das Fortbestehen unserer Liebe zu ihr zum Ausdruck bringen, sie nur ermutigen, noch einen Tobsuchtsanfall zu bekommen. Sie lerne, es sei in Ordnung, das Baby zu wecken und sich gegen das Baden zu wehren, weil sie unsere Zuneigung angeblich als Verstärkung für das, was sie getan hat, interpretiert.

Bei einem bedingungslosen Erziehungsansatz sieht man diese Situation – und Menschen im Allgemeinen – völlig anders. Zunächst einmal sollten wir diesem Konzept zufolge darüber nachdenken, dass die Gründe für das, was Abigail getan hat, möglicherweise mehr „innen“ als „außen“ zu finden sind. Ihr Handeln kann nicht unbedingt auf mechanische Weise erklärt werden, indem man externe Faktoren wie positive Reaktionen auf früheres ähnliches Verhalten betrachtet. Vielleicht fühlt sie sich überwältigt von Ängsten, die sie nicht benennen kann, oder von Frustrationen, die sie nicht auszudrücken weiß.

Das bedingungslose Erziehungskonzept geht davon aus, dass Verhaltensweisen nur der äußere Ausdruck von Gefühlen und Gedanken,

Bedürfnissen und Absichten sind. Auf den Punkt gebracht: *Es geht um das Kind, das ein bestimmtes Verhalten zeigt, nicht nur um das Verhalten selbst.* Kinder sind keine Haustiere, die man dressiert, oder Computer, die man darauf programmiert, auf eine Eingabe immer gleich zu reagieren. Kinder verhalten sich aus vielen unterschiedlichen Gründen, die manchmal schwer zu ermitteln sind, so und nicht so. Doch wir können diese Gründe nicht einfach ignorieren und nur auf die Auswirkungen (sprich die Verhaltensweisen) reagieren. Ja, jeder dieser Gründe erfordert wahrscheinlich eine ganz unterschiedliche Vorgehensweise. Sollte es sich zum Beispiel herausstellen, dass Abigail so trotzig war, weil es sie verunsichert, dass wir ihrem kleinen Bruder so viel Aufmerksamkeit widmen, müssen wir uns damit auseinandersetzen und nicht einfach versuchen, die Art, wie sie ihre Angst zum Ausdruck bringt, zu unterdrücken.

Neben unseren Bemühungen, Gründe für bestimmte Verhaltensweisen zu finden und uns damit zu befassen, ist eines unbedingt erforderlich: Sie muss wissen, dass wir sie lieben, komme, was wolle. Ja, heute Abend ist es *besonders* wichtig für sie, mit uns kuscheln zu können, an dem, was wir tun, erkennen zu können, dass unsere Liebe zu ihr unerschütterlich ist. Das wird ihr helfen, diese schwierige Phase zu überstehen.

Auf jeden Fall wird das Verhängen von etwas, was auf eine Strafe hinausläuft, kaum einen konstruktiven Beitrag leisten. Wahrscheinlich wird sie daraufhin noch einmal zu weinen anfangen. Und selbst wenn diese Maßnahme sie vorübergehend zum Schweigen bringt oder sie daran hindert, ihre Gefühle morgen Abend zum Ausdruck zu bringen, aus Angst, dass wir dann auf Distanz zu ihr gehen, wird die Gesamtwirkung kaum positiv sein. Das liegt erstens daran, dass diese Maßnahme nicht berücksichtigt, was in ihrem Kopf vorgeht, und zweitens daran, dass das, was wir als Lektion für sie ansehen, in ihren Augen wie ein Liebesentzug wirkt. Im Allgemeinen wird sie sich dadurch noch unglücklicher, einsamer und hilfloser fühlen. Im Besonderen wird sie lernen, dass sie nur dann geliebt wird – und liebenswert ist –, wenn sie sich so verhält, wie wir es wollen. Die vorhandene Forschung, mit der ich mich gleich befassen werde, legt nahe, dass die Lage dadurch nur verschlimmert wird.

Im Lauf der Jahre habe ich über diese Dinge nachgedacht und bin zu der Überzeugung gelangt, dass sich ein an Bedingungen geknüpftes Erziehungskonzept nicht allein durch den Behaviorismus erklären lässt.

Noch etwas anderes spielt hier eine Rolle. Stellen Sie sich noch einmal die Situation vor: Ein kleines Mädchen schreit, offenbar ganz außer sich, und als sie sich wieder beruhigt hat, liegt ihr Vater mit dem Arm um sie im Bett und liest ihr eine Geschichte vor. Der Verfechter eines an Bedingungen geknüpften Erziehungskonzeptes erwidert darauf: „Nein, nein, nein, dadurch verstärken Sie nur ihr schlechtes Benehmen! Sie bringen ihr bei, es sei in Ordnung, ungezogen zu sein!“

Diese Interpretation spiegelt nicht nur eine Annahme darüber wider, was Kinder in einer bestimmten Situation lernen, sondern auch *wie* sie lernen. Sie zeugt von einer schrecklich negativen Ansicht über Kinder – und, davon abgeleitet, über die menschliche Natur. Sie beruht auf der Annahme, dass Kinder uns ausnutzen wollen, wo sie nur können. Wenn man ihnen den kleinen Finger reicht, nehmen sie gleich die ganze Hand. Sie ziehen den schlimmstmöglichen Schluss aus einer mehrdeutigen Situation (nicht „Ich werde trotzdem geliebt“, sondern: „Ja! Es ist okay, Ärger zu machen!“). Ein Kind ohne Wenn und Aber anzunehmen wird dann nur als Erlaubnis interpretiert, sich selbstsüchtig, fordernd, gierig oder rücksichtslos zu benehmen. Zumindest teilweise beruht das an Bedingungen geknüpfte Erziehungskonzept also auf der zutiefst zynischen Überzeugung, das Annehmen von Kindern so, wie sie sind, gebe ihnen nur die Freiheit, schlecht zu sein – weil sie eben schlecht seien.¹

Im Gegensatz dazu sollten wir uns beim bedingungslosen Erziehungskonzept als Erstes ins Gedächtnis rufen, dass Abigails Ziel nicht darin besteht, mich unglücklich zu machen. Sie handelt nicht böswillig. Sie teilt mir auf die einzige Weise, die sie kennt, mit, dass etwas nicht stimmt. Das kann etwas sein, was geschehen ist, etwas, was ihr unterschwellig schon eine Weile zu schaffen macht. Dieser Ansatz zeugt von Vertrauen in Kinder und stellt die Annahme in Frage, sie würden die falsche Lektion lernen, wenn man ihnen Zuneigung schenkt, oder sie *wollten* sich immer schlecht benehmen, wenn sie glaubten, damit durchkommen zu können.

Eine solche Sichtweise ist weder romantisch noch unrealistisch, noch leugnet sie die Tatsache, dass Kinder (und Erwachsene) manchmal gemeine Dinge tun. Kinder brauchen Anleitung und Hilfe, ja, aber sie sind keine kleinen Monster, die gezähmt oder gefügig gemacht werden müssen. Sie besitzen die Fähigkeit, mitfühlend oder aggressiv zu sein, altruistisch oder selbstsüchtig, kooperativ oder konkurrierend. Viel hängt davon ab,

wie sie aufwachsen – einschließlich der Frage, ob sie das Gefühl haben, bedingungslos geliebt zu werden. Und wenn kleine Kinder einen Trotz-anfall bekommen oder sich weigern, wie versprochen in die Badewanne zu gehen, lässt sich dies oft auf ihr Alter zurückführen – das heißt auf ihre Unfähigkeit, die Ursache ihrer Unzufriedenheit zu verstehen, ihre Gefühle auf angemessenere Weise auszudrücken, sich an ihre Versprechen zu erinnern und sie einzuhalten. Die Entscheidung zwischen einem an Bedingungen geknüpften und einem bedingungslosen Erziehungskonzept ist also eine Entscheidung zwischen zwei radikal unterschiedlichen Sichtweisen der menschlichen Natur.

Doch es gibt noch mehr Annahmen, die wir offenlegen sollten. In unserer Gesellschaft wird uns beigebracht, etwas Gutes müsse man sich stets verdienen und dürfe es niemals geschenkt bekommen. Viele Menschen werden sogar wütend, wenn sie glauben, diese Regel sei verletzt worden. Denken Sie zum Beispiel an die Ablehnung, die viele Menschen gegenüber Sozialhilfe und denjenigen, die sie beziehen, empfinden. Oder an die rasante Ausbreitung von leistungsorientierten Entlohnungssystemen am Arbeitsplatz. Oder an die vielen Lehrer, die alles, was Spaß macht, (etwa die Pause) als eine Art Lohn dafür definieren, dass die Schüler den Erwartungen des Lehrers entsprechen.

Letztlich spiegelt ein an Bedingungen geknüpftes Erziehungskonzept die Tendenz wider, fast jede Interaktion, sogar zwischen Mitgliedern einer Familie, als eine Art wirtschaftliche *Transaktion* anzusehen. Die Gesetze des Marktes – Angebot und Nachfrage, wie du mir, so ich dir – haben den Status universeller und absoluter Grundsätze angenommen, als entspräche alles in unserem Leben, einschließlich unseres Verhaltens gegenüber unseren Kindern, dem Kauf eines Autos oder dem Mieten einer Wohnung.

Ein Autor eines Erziehungsratgebers – ein Behaviorist, was natürlich kein Zufall ist – drückt es so aus: „Wenn ich mit meinem Kind einen Ausflug machen oder wenn ich es umarmen und küssen möchte, muss ich mir erst sicher sein, dass es das auch verdient hat.“² Bevor Sie dies als die Ansicht eines einzelnen Extremisten abtun, denken Sie daran, dass die berühmte Psychologin Diana Baumrind (siehe S.124) ein ähnliches Argument gegen ein bedingungsloses Erziehungskonzept vorbringt: „Das Gesetz der Wechselseitigkeit, des Bezahls für einen erhaltenen Wert, ist ein Lebensgesetz, das für uns alle gilt.“³

Auch scheinen viele Autoren und Therapeuten, die das Thema nicht explizit ansprechen, dennoch von einer Art ökonomischem Modell auszugehen. Wenn man zwischen den Zeilen liest, scheinen ihre Ratschläge auf der Ansicht zu beruhen, man solle Kindern das, was sie mögen, vorenthalten, wenn sie sich nicht so verhalten, wie wir es wollen. Schließlich sollte man nichts ohne Gegenleistung bekommen. Nicht einmal Glück. Oder Liebe.

Wie oft haben Sie Leute schon sagen gehört – nachdrücklich und trotzig –, etwas sei „ein Privileg und kein Recht“? Manchmal male ich mir aus, eine wissenschaftliche Studie durchzuführen, um zu ermitteln, welche Persönlichkeitsmerkmale im Allgemeinen bei Menschen zu finden sind, die diese Haltung vertreten. Stellen Sie sich jemanden vor, der darauf besteht, dass man alles, von Eis bis hin zu Aufmerksamkeit, davon abhängig machen sollte, wie Kinder sich benehmen, und es nie einfach verschenken sollte. Können Sie sich diese Person vorstellen? Welchen Gesichtsausdruck sehen Sie? Wie glücklich ist dieser Mensch? Genießt er oder sie es wirklich, mit Kindern zusammen zu sein? Hätten Sie diese Person gern zum Freund?

Wenn ich den Spruch „ein Privileg und kein Recht“ höre, frage ich mich oft, was derjenige, der das sagt, überhaupt als Recht ansehen würde. Gibt es irgendetwas, auf das Menschen einfach einen Anspruch haben? Gibt es keine Beziehungen, auf die wir lieber keine Wirtschaftsgesetze anwenden wollen? Zwar erwarten Erwachsene, für ihre Arbeit entlohnt zu werden, ebenso wie sie erwarten, für Essen und Trinken bezahlen zu müssen. Doch die Frage ist, ob oder unter welchen Umständen eine ähnliche „Gegenseitigkeitsregel“ auch für unseren Umgang mit Freunden und Familienmitgliedern gilt. Sozialpsychologen haben festgestellt, dass es tatsächlich Personen gibt, zu denen wir eine Art Austauschbeziehung haben: Ich tue nur etwas für dich, wenn du etwas für mich tust (oder mir etwas gibst). Doch sie fügen hinzu, dass dies (glücklicherweise) nicht für all unsere Beziehungen gilt, von denen manche auf Zuneigung statt auf Austausch beruhen. Eine Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass Menschen, die ihre Beziehungen zu ihrem Ehepartner als ein Tauschgeschäft sehen und darauf achten, genau so viel zu bekommen, wie sie geben, oft Ehen führen, die weniger befriedigend sind.⁴

Wenn unsere Kinder heranwachsen, werden sie reichlich Gelegenheit haben, wirtschaftlich zu agieren, ihre Rolle als Verbraucher und Arbeitskraft einzunehmen, wobei die Regeln des Eigeninteresses und die Bedingungen jedes wirtschaftlichen Austausches präzise kalkuliert werden können. Doch das bedingungslose Erziehungskonzept plädiert dafür, dass die Familie ein sicherer Hafen, ein Ort der Zuflucht vor solchen Geschäften sein sollte. Insbesondere sollte man in keiner Hinsicht für die Liebe seiner Eltern bezahlen müssen. Sie ist schlicht und einfach ein Geschenk. Es ist etwas, worauf alle Kinder ein Anrecht haben.

Wenn Ihnen das einleuchtet und auch andere der zugrunde liegenden Annahmen des bedingungslosen Erziehungskonzepts für Sie plausibel klingen – dass wir das ganze Kind und nicht nur einzelne Verhaltensweisen betrachten sollten, dass wir nicht stets das Schlechteste über die Neigungen von Kindern annehmen sollen und so weiter –, müssen wir all die konventionellen Erziehungsmethoden, die auf dem Gegenteil dieser Annahmen beruhen, in Frage stellen. Diese Praktiken, die das an Bedingungen geknüpfte Erziehungskonzept bestimmen, sind meistens Arten, mit Kindern (*als Objekten*) etwas zu tun, um Gehorsam herbeizuführen. Im Gegensatz dazu sind die Empfehlungen in der zweiten Hälfte dieses Buches, die sich ganz natürlich aus dem bedingungslosen Erziehungsansatz ergeben, Variationen des Themas, *mit Kindern zusammenzuarbeiten*, um ihnen zu helfen, gute Menschen zu werden und gute Entscheidungen zu treffen.

Die Unterschiede zwischen diesen beiden Konzepten könnte man also folgendermaßen zusammenfassen:

	BEDINGUNGSLOS	AN BEDINGUNGEN GEKNÜPFT
Blick richtet sich auf	Das ganze Kind (einschließlich der Gründe, Gedanken und Gefühle)	Verhalten
Sicht der menschlichen Natur	Positiv oder ausgeglichen	Negativ
Sicht der Elternliebe	Ein Geschenk	Ein Privileg, das verdient werden muss
Strategien	Zusammenarbeiten (Problemlösungen finden)	Mit Kindern als Objekten etwas tun (Kontrolle durch Belohnungen und Bestrafungen)

Die Folgen eines an Bedingungen geknüpften Erziehungskonzepts

Ebenso, wie es sein kann, dass unsere Erziehungsmethoden nicht im Einklang mit unseren langfristigen Zielen für unsere Kinder stehen (siehe Einleitung), kann es einen Widerspruch zwischen Methoden des an Bedingungen geknüpften Erziehungsansatzes und unseren tiefsten Überzeugungen geben. In beiden Fällen kann es sinnvoll sein, zu überdenken, was wir mit unseren Kindern tun. Doch die Argumente gegen ein an Bedingungen geknüpftes Erziehungskonzept hören nicht damit auf, dass es im Zusammenhang mit Werten und Annahmen steht, die viele von uns beunruhigend finden. Sie werden sogar noch stärker, wenn wir untersuchen, wie sich ein solcher Erziehungsstil tatsächlich auf Kinder auswirkt.

Vor fast einem halben Jahrhundert antwortete der bahnbrechende Psychologe Carl Rogers auf die Frage: „Was geschieht, wenn die Liebe der Eltern davon abhängt, was Kinder tun?“ Er erklärte, dass die Empfänger einer solchen Liebe die Teile von sich, die nicht geschätzt werden, ablehnen. Schließlich sehen sie sich selbst nur dann als wertvoll an, wenn sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten (oder entsprechend denken

oder fühlen).⁵ Das ist im Grunde ein Rezept für eine Neurose – oder schlimmer. In einer Publikation des irischen Department of Health and Children (die von anderen Organisationen auf der ganzen Welt verbreitet und übernommen wurde) sind zehn Beispiele für „emotionale Miss-handlung“ aufgeführt. Die Nummer zwei auf dieser Liste, gleich hinter „ständiger Kritik, Sarkasmus, Feindseligkeit oder Beschuldigung“, lautet „an Bedingungen geknüpfte Erziehung, bei der das Maß an Zuneigung, das einem Kind gegenüber ausgedrückt wird, von seinem Verhalten oder seinen Handlungen abhängig gemacht wird“.⁶

Wenn man sie fragte, würden die meisten Eltern beteuern, *natürlich* liebten sie ihre Kinder bedingungslos, und dies gelte trotz der Verwendung von Strategien, deren Problematik ich (und andere Autoren) herausgestellt habe. Manche Eltern würden vielleicht sogar sagen, dass sie ihre Kinder auf diese Weise disziplinieren, *weil* sie sie lieben. Doch ich möchte auf eine Bemerkung zurückkommen, die ich bisher nur nebenbei geäußert habe. *Welche Gefühle wir gegenüber unseren Kindern empfinden, ist nicht so wichtig wie die Frage, wie sie diese Gefühle erleben und wie sie unsere Art, mit ihnen umzugehen, ansehen.* Pädagogen erinnern uns daran, dass es in einer Klasse nicht so sehr darauf ankommt, was der Lehrer lehrt, wie darauf, was der Schüler lernt. So verhält es sich auch in Familien. Es kommt auf die Botschaft an, die bei unseren Kindern ankommt, nicht auf die, die wir zu senden glauben.

Forscher, die sich bemüht haben, die Auswirkungen unterschiedlicher Erziehungsstile zu untersuchen, hatten oft Schwierigkeiten, das, was bei den Leuten zu Hause tatsächlich geschieht, zu ermitteln und zu erfassen. Es ist nicht immer möglich, die relevanten Interaktionen aus erster Hand zu beobachten (oder auf Video aufzuzeichnen), daher mussten einige Versuche in Labors durchgeführt werden, wo ein Elternteil und ein Kind aufgefordert wurden, gemeinsam etwas zu tun. Manchmal werden Eltern auch befragt oder gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, um Angaben über ihren Erziehungsstil zu machen. Wenn die Kinder alt genug sind, werden vielleicht *sie* gefragt, was ihre Eltern tun – oder, wenn sie schon erwachsen sind, was ihre Eltern früher getan haben.

Jede dieser Methoden hat ihre Nachteile und die Wahl der Methode kann sich auf die Studienergebnisse auswirken. Wenn Eltern und Kinder zum Beispiel aufgefordert werden, einzeln zu beschreiben, was bei ihnen

zu Hause üblich ist, weichen ihre Schilderungen oft deutlich voneinander ab.⁷ Wenn es eine objektive Möglichkeit gibt, die Wahrheit herauszufinden, erweisen sich die Berichte der Kinder über das Verhalten ihrer Eltern interessanterweise als genauso zutreffend wie die Berichte der Eltern über ihr eigenes Verhalten.⁸

Doch die entscheidende Frage lautet nicht, wer Recht hat, was sich ohnehin kaum beantworten lässt, wenn es um Gefühle geht. Vielmehr kommt es darauf an, wessen Sicht im Zusammenhang mit verschiedenen Auswirkungen auf die Kinder steht. Betrachten wir eine Studie, in der eine Variante des an Bedingungen geknüpften Erziehungsansatzes untersucht wurde. Kindern, deren Eltern angaben, auf diese Weise zu erziehen, ging es nicht schlechter als Kindern, deren Eltern angaben, anders zu erziehen. Doch als der Forscher die Kinder daraufhin einteilte, ob *sie* den Eindruck hatten, dass ihre Eltern diesen Erziehungsstil verwendeten, war der Unterschied auffallend. Im Durchschnitt ging es Kindern, die sagten, nach ihrem Empfinden sei die Zuneigung ihrer Eltern zu ihnen an Bedingungen geknüpft, nicht so gut wie Kindern, die den gegenteiligen Eindruck hatten.⁹ Die Einzelheiten der Studie werde ich später diskutieren; hier geht es mir darum, dass das, was wir zu tun glauben (oder wovon wir überzeugt sind, dass wir es nicht tun), hinsichtlich der Auswirkungen auf unsere Kinder keine so große Rolle spielt wie die Art, wie *sie* unser Tun erleben.

Im Lauf der letzten Jahre hat es einen kleinen Anstieg der Forschungsarbeiten über den an Bedingungen geknüpften Erziehungsstil gegeben, und eine der bemerkenswertesten wurde 2004 veröffentlicht. Im Rahmen dieser Studie wurden über hundert Hochschulstudenten einzeln befragt, ob die Liebe, die sie von ihren Eltern bekommen hätten, von einem der folgenden vier Faktoren abhängig gewesen sei: ob der Betreffende als Kind (1) in der Schule erfolgreich gewesen sei, (2) sich beim Sport angestrengt habe, (3) sich anderen gegenüber rücksichtsvoll verhalten habe oder (4) negative Gefühle, wie etwa Angst, unterdrückt habe. Den Studenten wurden noch mehrere andere Fragen gestellt, unter anderem, ob sie tatsächlich dazu neigten, sich so zu verhalten (also ihre Gefühle zu verbergen, viel für Prüfungen lernten usw.), und wie sie sich mit ihren Eltern verstanden.

Es stellte sich heraus, dass das Knüpfen von Liebe an Bedingungen zumindest teilweise das erwünschte Verhalten hervorrief. Bei Kindern, die nur dann Anerkennung von ihren Eltern bekamen, wenn sie ein bestimmtes Verhalten zeigten, war es etwas wahrscheinlicher, dass sie sich entsprechend verhielten – sogar auf der Hochschule. Doch der Preis dieser Strategie war erheblich. Die Studenten, die glaubten, die Liebe ihrer Eltern zu ihnen sei an Bedingungen geknüpft, neigten viel eher dazu, sich abgelehnt zu fühlen und als Folge davon ihre Eltern nicht zu mögen und Groll gegen sie zu empfinden.

Sicher können Sie sich vorstellen, dass diese Eltern, wenn man sie gefragt hätte, alle verkündet hätten: „Ich weiß nicht, wie mein Kind auf so eine Idee kommt! Ich liebe es, egal, was geschieht!“ Nur dadurch, dass die Forscher die (inzwischen erwachsenen) Kinder direkt befragten, bekamen sie eine ganz andere – und sehr beunruhigende – Geschichte zu hören. Viele der Studenten hatten den Eindruck, regelmäßig weniger Zuneigung bekommen zu haben, wenn es ihnen nicht gelungen war, ihre Eltern zu beeindrucken, oder wenn sie ihnen nicht gehorcht hatten – und bei eben diesen Studenten waren die Beziehungen zu den Eltern oft angespannt.

Zum Beweis führten die Forscher eine zweite Studie durch, diesmal mit über hundert Müttern erwachsener Kinder. Auch bei dieser Generation erwies sich das Knüpfen von Liebe an Bedingungen als schädlich. Die Mütter, die als Kinder den Eindruck gehabt hatten, nur geliebt zu werden, wenn sie die Erwartungen ihrer Eltern erfüllten, fühlten sich nun als Erwachsene weniger wertvoll. Erstaunlicherweise jedoch *neigten sie dazu, denselben Erziehungsstil zu verwenden, sobald sie Eltern wurden*. Die Mütter knüpften bei ihren eigenen Kindern Zuneigung an Bedingungen, „obwohl diese Strategie negative Auswirkungen auf sie gehabt hatte“.¹⁰

Zwar ist dies (soweit ich weiß) die erste Studie, die zeigt, dass ein an Bedingungen geknüpfter Erziehungsstil an die eigenen Kinder weitergegeben werden kann, jedoch haben andere Psychologen ähnliche Belege für dessen Folgen gefunden. Manche davon werden im nächsten Kapitel diskutiert, in dem zwei bestimmte Arten, wie ein an Bedingungen geknüpfter Erziehungsansatz praktisch umgesetzt wird, geschildert werden. Doch auch in allgemeiner Hinsicht sind die Ergebnisse ziemlich erdrückend. So hat etwa eine Gruppe von Forschern an der Universität

Denver gezeigt, dass es bei Teenagern, die das Gefühl haben, bestimmte Bedingungen erfüllen zu müssen, um die Anerkennung ihrer Eltern zu gewinnen, passieren kann, dass sie sich schließlich selbst nicht mehr mögen. Das wiederum kann einen Heranwachsenden dazu bewegen, ein „falsches Selbst“ zu konstruieren – mit anderen Worten, vorzugeben, er sei die Art von Mensch, den seine Eltern lieben werden. Diese verzweifelte Strategie, Anerkennung zu gewinnen, ist oft verbunden mit Depression, einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und einer Tendenz, das Gefühl für das eigene wahre Selbst zu verlieren. Irgendwann wissen solche Teenager vielleicht gar nicht mehr, wer sie wirklich sind, weil sie sich solche Mühe geben mussten, etwas zu sein, was sie nicht sind.¹¹

Über Jahre hinweg haben Forscher festgestellt, dass „je mehr die Unterstützung (die man bekommt) an Bedingungen geknüpft ist, umso geringer das allgemeine Selbstwertgefühl“ ist. Wenn Kinder Zuneigung nur unter bestimmten Bedingungen erleben, neigen sie dazu, auch *sich selbst* nur unter bestimmten Bedingungen zu akzeptieren. Im Gegensatz dazu tendieren diejenigen, die den Eindruck haben, bedingungslos angenommen zu werden – von ihren Eltern oder einer anderen Studie zufolge sogar von einem Lehrer –, dazu, ein besseres Selbstwertgefühl zu haben,¹² genau wie Carl Rogers es vorhersagte.

Und das führt uns zum eigentlichen Zweck dieses Buches, der zentralen Frage, über die Sie vielleicht einmal nachdenken können. In den Fragebögen, die verwendet werden, um den an Bedingungen geknüpften Erziehungsansatz zu untersuchen, werden Teenager oder Erwachsene meist gebeten, anzugeben, ob sie Sätzen wie den folgenden „stark zustimmen“, „zustimmen“, „neutral gegenüberstehen“, „nicht zustimmen“ oder „überhaupt nicht zustimmen“: „Meine Mutter bewahrte selbst bei unseren schlimmsten Konflikten ein Gefühl liebevoller Verbundenheit zu mir“ oder „Wenn mein Vater anderer Meinung ist als ich, weiß ich, dass er mich trotzdem liebt.“¹³ Wie würden Sie sich wünschen, dass *Ihre* Kinder eine derartige Frage in fünf oder zehn oder fünfzehn Jahren beantworten würden – und was glauben Sie, wie sie sie beantworten werden?

2 Liebe schenken und Liebe entziehen

Als Wissenschaftler in den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts anfangen, Erziehungsmethoden zu untersuchen, neigten sie dazu, das, was Eltern mit ihren Kindern taten, danach zu klassifizieren, ob es auf Macht oder auf Liebe beruhte. Auf Macht beruhende Erziehungsmethoden umfassten Schlagen, Schreien und Drohen. Auf Liebe beruhende Erziehungsmethoden umfassten so ziemlich alles andere. Die Forschungsergebnisse zeigten schnell, dass Macht zu schlechteren Ergebnissen führte als Liebe.

Leider wurden unter dieser zweiten Rubrik sehr viele verschiedene Strategien in einen Topf geworfen. Manche bestanden daraus, vernünftig mit Kindern zu reden und ihnen etwas zu erklären, ihnen Wärme und Verständnis entgegenzubringen. Andere Methoden jedoch waren viel weniger liebevoll. Ja, manche von ihnen liefen darauf hinaus, durch Liebe *Kontrolle* über Kinder auszuüben, entweder indem ihnen Liebe entzogen

wurde, wenn sie sich schlecht benahmen, oder indem man sie mit Aufmerksamkeit und Zuneigung überhäufte, wenn sie sich gut benahmen. Dies sind die beiden Gesichter des an Bedingungen geknüpften Erziehungsansatzes: „Liebesentzug“ (Peitsche) und „positive Verstärkung“ (Zuckerbrot). In diesem Kapitel möchte ich untersuchen, wie diese beiden Methoden in der Praxis aussehen, welche Folgen sie haben und welche Gründe es für diese Folgen gibt. Später werde ich das Konzept der Bestrafung noch genauer betrachten.

Auszeit von der Liebe

Wie alles andere kann Liebesentzug auf verschiedene Weise und in unterschiedlichen Intensitätsgraden eingesetzt werden. An einem Ende der Skala kann ein Elternteil als Reaktion auf etwas, was das Kind getan hat, ein ganz klein wenig zurückweichen, kühler und weniger herzlich werden – vielleicht ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Am anderen Ende der Skala kann eine Mutter oder ein Vater ganz direkt verkünden: „Ich hab dich nicht lieb, wenn du dich so benimmst“ oder: „Wenn du so etwas tust, will ich überhaupt nicht in deiner Nähe sein.“

Manche Eltern entziehen ihre Liebe einfach dadurch, dass sie sich weigern, auf ihr Kind zu reagieren – das heißt, indem sie es absichtlich ignorieren. Vielleicht sprechen sie es nicht aus, doch die Botschaft, die sie senden, ist ziemlich klar: „Wenn du etwas tust, was mir nicht gefällt, schenke ich dir keine Aufmerksamkeit. Ich tue so, als wärst du gar nicht hier. Wenn du willst, dass ich dich wieder zur Kenntnis nehme, solltest du mir lieber gehorchen.“

Wieder andere Eltern trennen sich räumlich von ihrem Kind. Dies kann man auf zweierlei Art tun. Die Mutter oder der Vater kann entweder selbst weggehen (woraufhin das Kind möglicherweise schluchzt oder in Panik schreit: „Mama, komm zurück! Komm zurück!“) oder das Kind in sein Zimmer oder an einen anderen Ort verbannen, wo der Elternteil nicht ist. Diese Taktik könnte man zutreffend als erzwungene Isolierung bezeichnen. Doch dieser Ausdruck wäre vielen Eltern unangenehm, daher wird meist eine harmlosere Bezeichnung verwendet, die uns ermög-

licht, das, was wirklich dabei geschieht, nicht beim Namen nennen zu müssen. Der verbreitete Euphemismus lautet, wie Sie vielleicht schon erraten haben, *Auszeit*.

In Wirklichkeit ist diese sehr beliebte Erziehungsmethode eine Form von Liebesentzug – zumindest dann, wenn Kinder gegen ihren Willen fortgeschickt werden. Nichts ist verkehrt daran, einem Kind die Möglichkeit zu geben, in sein Zimmer oder an einen anderen angenehmen Ort zu gehen, wenn es wütend oder aufgeregt ist. Wenn sich das Kind selbst entschieden hat, etwas Zeit alleine zu verbringen, und wenn es alle Aspekte (wann es gehen kann, wohin es gehen kann, was es tun kann und wann es wieder zurückkommen kann) selbst bestimmen kann, wird dies nicht als Verbannung oder Strafe erlebt und ist oft hilfreich. Darum geht es mir hier jedoch nicht. Ich meine „Auszeit“ in dem Sinne, wie der Begriff gewöhnlich verwendet wird, als Urteil, das von der Mutter oder dem Vater verhängt wird: Einzelhaft.

Einen Hinweis zum Wesen dieser Methode liefert der Ursprung des Begriffs. *Auszeit* im pädagogischen Sinne ist dem Ausdruck *Auszeit von positiver Verstärkung* entnommen. Diese Methode wurde vor fast einem halben Jahrhundert zum Trainieren von Versuchstieren entwickelt. B. F. Skinner und seine Schüler bemühten sich beispielsweise, Tauben beizubringen, als Reaktion auf blinkende Lichter auf bestimmte Tasten zu drücken, und zu diesem Zweck experimentierten sie mit verschiedenen Systemen, Futter als Belohnung für das anzubieten, was die Forscher wollten. Manchmal probierten sie auch aus, die Vögel zu bestrafen, indem ihnen das Futter vorenthalten wurde oder indem alle Lampen ausgeschaltet wurden, um zu sehen, ob dies das Verhalten, auf die Tasten zu picken, „auslöschen“ würde. Die Versuche wurden auch an anderen Tierarten durchgeführt. So veröffentlichte ein Kollege Skinners im Jahr 1958 einen Artikel mit dem Titel „Verhaltenssteuerung bei Schimpansen und Tauben durch Auszeit von positiver Verstärkung“.

Binnen weniger Jahre erschienen in denselben Zeitschriften über experimentelle Psychologie mehrere Artikel mit Titeln wie „Dauer der Auszeit und Unterdrückung von abweichendem Verhalten bei Kindern“. Die Kinder, für die im Rahmen der betreffenden Studie Auszeiten verhängt wurden, wurden als „zurückgebliebene Heimkinder“ beschrieben. Doch bald wurde diese Art des Eingreifens ganz allgemein empfohlen, und so-

gar Erziehungsexperten, die über die Vorstellung, Kinder wie Versuchstiere zu behandeln, entsetzt gewesen wären, gaben Eltern enthusiastisch den Rat, ihren Kindern eine Auszeit zu geben, wenn sie etwas Falsches getan hatten. Rasch wurde die Auszeit zu dem „in der Fachliteratur am häufigsten empfohlenen Verfahren zur Disziplinierung vorpubertärer Kinder“.¹

Wir sprechen also von einer Methode, die ursprünglich zur *Steuerung tierischen Verhaltens* eingesetzt wurde. Jedes dieser drei Worte kann Anlass zu Fragen geben, die uns beunruhigen können. Dem letzten Wort sind wir natürlich schon begegnet: Sollten wir unseren Blick nur auf das *Verhalten* richten? Bei einer Auszeit geht es, wie bei allen Bestrafungen und Belohnungen, nur um die Oberfläche. Sie dient ausschließlich dazu, ein Geschöpf zu bewegen, etwas Bestimmtes zu tun (oder damit aufzuhören).

Das Wort in der Mitte – *tierischen* – erinnert uns daran, dass die Behavioristen, die die Methode der Auszeit erfanden, der Ansicht waren, Menschen unterschieden sich nicht sehr von anderen Arten. Zwar „zeigen“ wir ein komplexeres Verhalten, einschließlich der Sprache, doch die Grundsätze des Lernens sind angeblich ziemlich ähnlich. Wer diese Überzeugung nicht teilt, denkt vielleicht lieber noch einmal darüber nach, ob er bei seinen Kindern eine Methode anwendet, die für Vögel und Nagetiere entwickelt wurde.

Und schließlich bleibt noch die Frage, die sich durch dieses ganze Buch zieht: Ist es sinnvoll, der Erziehung unserer Kinder ein Modell der *Steuerung*, der Kontrolle, zugrunde zu legen?

Selbst wenn die Geschichte und die theoretische Grundlage Sie nicht beunruhigen, betrachten Sie noch einmal den ursprünglichen Titel *Auszeit von positiver Verstärkung*. Meist sind ja Eltern nicht gerade dabei, ihren Kindern Aufkleber oder Süßigkeiten zu geben, und beschließen plötzlich, damit aufzuhören. Was also ist die positive Verstärkung, die ausgesetzt wird, wenn ein Kind eine Auszeit bekommt? Manchmal macht es vielleicht gerade etwas, was Spaß macht, und wird gezwungen aufzuhören. Doch das ist nicht immer der Fall – und selbst wenn es so ist, steckt noch mehr dahinter, denke ich. Wenn man ein Kind fortschickt, ist das, was ihm wirklich weggenommen oder entzogen wird, Ihre Gegenwart, Ihre Aufmerksamkeit, *Ihre Liebe*. Vielleicht haben Sie das noch

nicht so gesehen. Ja, möglicherweise bestehen Sie darauf, Ihrer Liebe zu Ihrem Kind habe sein Fehlverhalten nichts anhaben können. Doch wie wir gesehen haben, kommt es darauf an, wie sich die Dinge für das Kind darstellen.

Die Folgen des Liebesentzugs

In einem späteren Kapitel werde ich mehr über Alternativen zu Auszeiten sagen. Doch schauen wir uns zunächst das ganze Konzept des Liebesentzugs einmal genauer an. Für viele Menschen würde die erste Frage lauten, ob diese Methode funktioniert. Jedoch erweist sich diese Frage wieder als komplizierter, als sie scheint. Wir müssen fragen: „Was heißt ‚funktioniert‘?“, und wir müssen eine zeitweilige Änderung des Verhaltens gegen mögliche tiefer greifende und länger andauernde negative Folgen abwägen. Mit anderen Worten, wir müssen über die kurzfristigen Auswirkungen hinausblicken und wir müssen auch darauf achten, was sich *unter* der Oberfläche des sichtbaren Verhaltens abspielt. Denken Sie an die im letzten Kapitel beschriebene Befragung von Hochschulstudenten, bei der sich herausstellte, dass sich durch eine an Bedingungen geknüpfte Liebe zwar das Verhalten von Kindern mitunter erfolgreich ändern lässt, jedoch zu einem gewaltigen Preis. Dasselbe gilt auch für die konkrete Methode des Liebesentzugs.

Betrachten wir diesen Bericht der Mutter eines kleinen Jungen, den wir Lee nennen wollen:

Vor einiger Zeit stellte ich fest, dass ich, wenn Lee anfing Theater zu machen, gar nicht drohen musste, ihm irgendwelche schönen Dinge zu verbieten; ich musste nicht einmal laut werden. Ich teilte ihm nur ruhig mit, dass ich jetzt das Zimmer verlassen würde. Manchmal brauchte ich bloß auf die andere Seite des Zimmers zu gehen, von ihm weg, und zu sagen, ich würde warten, bis er aufhörte, zu schreien oder sich zu wehren oder was auch immer. Meistens war das erstaunlich wirkungsvoll. Er bettelte dann: „Nein, nicht!“, und wurde sofort ruhig oder tat, was ich ihm gesagt hatte. Anfangs zog ich daraus den Schluss, dass eine leichte Hand

genügte. Ich konnte ihn dazu bringen, zu tun, was ich wollte, ohne ihn bestrafen zu müssen. Aber ich musste ständig an die Angst denken, die ich in seinen Augen sah. Mir wurde klar, dass das, was ich tat, für Lee eine Strafe war – vielleicht nur eine symbolische, aber eine, die ihm verdammt viel Angst einjagte.

Eine bedeutende Studie über die Wirksamkeit des Liebesentzugs stützt im Prinzip die Schlussfolgerung dieser Mutter: Manchmal scheint diese Methode tatsächlich zu wirken, doch das bedeutet nicht, dass wir sie anwenden sollten. Anfang der 80er Jahre des 20. Jahrhunderts untersuchten Forscher des amerikanischen National Institute of Mental Health (NIMH), was Mütter mit ihren ungefähr ein Jahr alten Kindern machten. Offenbar wurde Liebesentzug – das bewusste Ignorieren eines Kindes oder das Erzwingen einer Trennung – in der Regel mit anderen Strategien kombiniert. Unabhängig davon, um welche Methoden es sich dabei handelte – vom Erklären bis hin zum Schlagen –, steigerte die zusätzliche Anwendung von Liebesentzug die Wahrscheinlichkeit, dass diese noch sehr kleinen Kinder die Wünsche ihrer Mütter befolgen würden, zumindest im Moment.

Doch die Forscher waren angesichts dessen, was sie sahen, eher besorgt als beruhigt und sie betonten, dass sie Eltern nicht raten würden, Liebesentzug anzuwenden. Erstens wiesen sie darauf hin, dass „Disziplintechniken, die sofortige Folgsamkeit wirksam sicherstellen, nicht unbedingt auf lange Sicht wirksam sind“. Zweitens stellten sie fest, dass „Kinder auf Liebesentzug möglicherweise auf eine Weise reagieren, die in den Augen der Eltern Anlass zu weiteren Disziplinarmaßnahmen gibt“. So kann ein Teufelskreis entstehen, bei dem Kinder schreien und protestieren, was zu weiterem Liebesentzug führt, was wiederum zu weiterem Schreien und Protestieren führt und so weiter. Und schließlich waren die Forscher auch dann, wenn diese Methode zum Erfolg führte, besorgt darüber, *warum* sie funktionierte.²

Vor vielen Jahren stellte ein Psychologe namens Martin Hoffman die Unterscheidung zwischen auf Macht beruhenden und auf Liebe beruhenden Erziehungsmethoden in Frage, indem er darauf hinwies, dass Liebesentzug, ein verbreitetes Beispiel für die zweite Methode, in Wirklichkeit viel mit härteren Formen von Bestrafung gemeinsam hat. Bei

beiden Methoden wird Kindern vermittelt, dass wir ihnen, falls sie etwas tun, was uns nicht gefällt, Leid zufügen werden, um ihr Verhalten zu ändern. (Die einzige Frage ist dann nur noch, welche *Art* von Leid wir ihnen zufügen werden: körperlichen Schmerz durch Schlagen oder seelischen Schmerz durch erzwungene Isolierung.) Und beide beruhen darauf, dass Kinder dazu bewegt werden, sich auf die Folgen ihres Handelns *für sich selbst* zu konzentrieren, was natürlich etwas ganz anderes ist, als Kinder dazu zu erziehen, darüber nachzudenken, wie sich ihr Handeln auf andere Menschen auswirkt.

Hoffman äußerte daraufhin eine noch überraschendere Vermutung: In manchen Situationen könne Liebesentzug sogar schlimmer als andere augenscheinlich härtere Strafen sein. „Auch wenn Liebesentzug für das Kind keine körperliche oder materielle Bedrohung darstellt“, schrieb er, „kann er emotional verheerender sein als Durchsetzung von Macht, weil er die elementare Drohung des Verlassenwerdens oder der Trennung beinhaltet.“ Außerdem „weiß die Mutter oder der Vater, wann es wieder vorbei sein wird, doch ein sehr junges Kind weiß das möglicherweise noch nicht, weil es vollkommen von den Eltern abhängig ist und ihm darüber hinaus die Erfahrung und das Zeitgefühl fehlen, um zu erkennen, dass die Haltung der Eltern nur vorübergehend so ist“³.

Selbst Kinder, denen klar ist, dass Mama oder Papa irgendwann wieder mit ihnen sprechen (oder sie von ihrer Auszeit befreien) werden, erholen sich vielleicht nicht ganz von den Nachwirkungen dieser Bestrafung. Methoden des Liebesentzugs können zwar erfolgreich dazu führen, dass das Verhalten eines Kindes für Erwachsene akzeptabler wird, doch die Triebkraft hinter diesem Erfolg ist die tief empfundene „Angst vor einem möglichen Verlust der elterlichen Liebe“⁴, sagt Hoffman. Eben das stimmte auch die Forscher vom NIMH nachdenklich, obwohl sie festgestellt hatten, dass Liebesentzug zu zeitweiligem Gehorsam führen kann. Ja, eine andere Gruppe von Psychologen beobachtete, dass diese Form der Disziplinierung „ein Kind oft länger in einen Zustand emotionalen Unbehagens versetzt“⁵ als eine Prügelstrafe.

Es gibt nicht sehr viele wissenschaftliche Forschungsarbeiten über Liebesentzug, doch die wenigen, die es gibt, haben erschreckend übereinstimmende Ergebnisse zutage gebracht. Kinder, bei denen diese Methode angewandt wird, neigen dazu, ein geringeres Selbstwertgefühl zu

haben. Sie zeigen Anzeichen einer allgemein schlechteren emotionalen Gesundheit und sind möglicherweise sogar stärker gefährdet, straffällig zu werden. Wenn wir die umfassendere Kategorie der „psychologischen Kontrolle“ seitens der Eltern zugrunde legen (Liebesentzug gilt als „definierendes Merkmal“ einer solchen Kontrolle), können wir feststellen, dass bei älteren Kindern, die so behandelt werden, die Wahrscheinlichkeit, Depressionen zu entwickeln, im Vergleich zu Gleichaltrigen erhöht ist.⁶

Keine Frage: Eltern haben erhebliche Macht, „ihre Kinder aufgrund ihres Bedürfnisses nach elterlicher Zuneigung und Anerkennung und ihrer Angst vor Verlust der emotionalen Unterstützung der Eltern zu manipulieren“⁷. Jedoch ist diese Angst etwas anderes als beispielsweise die Angst vor der Dunkelheit, aus der die meisten Menschen irgendwann herauswachsen. Vielmehr ist es die Art von Angst, die ebenso dauerhaft wie erdrückend sein kann. Wenn wir jung sind, ist für uns nichts wichtiger als das, was unsere Eltern für uns empfinden. Ungewissheit darüber oder Panik davor, verlassen zu werden, können ihre Spuren bis ins Erwachsenenalter hinterlassen.

Daher ist es absolut einleuchtend, dass die auffallendste langfristige Auswirkung von Liebesentzug Angst ist. Menschen, die von ihren Eltern so behandelt wurden, neigen oft auch als junge Erwachsene noch dazu, ungewöhnlich ängstlich zu sein. Viele von ihnen haben Angst, Ärger zu zeigen. Sie neigen zu erheblichen Versagensängsten. Und ihre Beziehungen zu anderen Erwachsenen sind oft durch das Bedürfnis, eine engere Bindung zu vermeiden, beeinträchtigt –vielleicht weil sie in der Angst leben, erneut verlassen zu werden. (Erwachsene, die in der Kindheit Liebesentzug erlebt haben, haben möglicherweise „beschlossen, dass ‚die Bedingungen dieses Vertrags unmöglich zu erfüllen sind‘. Das heißt, sie konnten nie damit rechnen, die Anerkennung und Unterstützung ihrer Eltern, die sie brauchten, zu verdienen, und daher versuchen sie nun ihr Leben so zu gestalten, dass sie nicht von Schutz und emotionalem Beistand anderer abhängig sind.“⁸)

Damit will ich nicht sagen, das Leben Ihres Kindes sei ganz sicher verpfuscht, nur weil Sie es einmal in sein Zimmer geschickt haben, als es vier Jahre alt war. Gleichzeitig ist jedoch diese Liste möglicher Folgen nichts, was ich mir heute Morgen unter der Dusche überlegt habe. Sie beruht nicht auf Spekulationen oder auch auf Anekdoten von Thera-

peuten. Kontrollierte Studien haben einen Zusammenhang zwischen all diesen Ängsten und der früheren Anwendung von Liebesentzug durch die Eltern erwiesen. In Erziehungsratgebern werden diese Daten fast nie erwähnt, doch ihre Gesamtwirkung muss ernst genommen werden.

Noch ein weiteres Forschungsergebnis sollte genannt werden: die Folgen für die *moralische* Entwicklung der Kinder. Im Rahmen einer Studie an Siebtklässlern stellte Hoffman fest, dass die Anwendung von Liebesentzug mit einer weniger entwickelten Form von Moralität assoziiert war. Bei der Entscheidung, wie sie sich anderen Menschen gegenüber verhalten sollten, berücksichtigten diese Kinder weder die jeweiligen Umstände noch die Bedürfnisse einer bestimmten Person. Da sie gelernt hatten, genau das zu tun, was man ihnen sagte, um die Liebe ihrer Eltern nicht zu verlieren, neigten sie dazu, einfach nur auf eine starre, pauschale Art Regeln anzuwenden. Wenn es uns ein ernstes Anliegen ist, unseren Kindern zu helfen, zu mitfühlenden und psychisch gesunden Menschen heranzuwachsen, müssen wir uns bewusst werden, wie schwer das ist, wenn wir uns auf Liebesentzug – oder, wie wir später sehen werden, auf irgendeine Art von Strafen – stützen.

Belohnungen nützen nichts

Finden Sie es beunruhigend zu hören, dass Auszeiten und andere „mildere“ Formen von Bestrafungen in Wirklichkeit vielleicht gar nicht so harmlos sind? Dann machen Sie sich jetzt auf etwas gefasst. Die Kehrseite des Liebesentzugs – das heißt, die andere Methode, die im Zusammenhang mit einer an Bedingungen geknüpften Liebe steht – ist nichts anderes als positive Verstärkung, ein Konzept, das bei Eltern, Lehrern und anderen Leuten, die mit Kindern zu tun haben, enorm beliebt ist. Selbst Menschen, die Warnungen hinsichtlich der unbeabsichtigten Folgen strafender Disziplin aussprechen, fordern uns meist völlig bedenkenlos auf, unsere Kinder zu loben, wenn sie sich gut benehmen.

Etwas mehr Hintergrundangaben sind hier angebracht.¹⁰ In unserer Kultur gibt es am Arbeitsplatz, in der Schule und in der Familie zwei grundlegende Strategien, mittels derer Menschen mit mehr Macht ver-